



Внутреннее равновесие. Шаги на пути к спокойствию

Переживания – неотъемлемая часть жизни!

Если бы люди не имели чувств, были равнодушными, то не знали бы ни волнений и тревог, ни радости и счастья. Можно ли все время

избегать тревог и волнений или лучше научиться саморегуляции?

- Суметь обрести спокойствие в сложной ситуации удастся не каждому, но каждый может постараться это сделать.
- Как положительные, так и отрицательные эмоции и чувства, волнения нужны людям для того, чтобы выжить. Они всегда естественны. Некоторые из них врожденные, другие приобретенные.
- Проблему и трудности представляют **негативные** эмоции, чувства, мысли, волнения и тревоги, которые являются **чрезмерными**, и, зачастую, **необоснованными**.
- Современная жизнь воспринимается человеком как непрерывный поток угроз, опасностей, волнений и стрессовых ситуаций. Чтобы сохранить душевное равновесие и здоровье, необходимо знать ответ на вопрос о том, как быстро успокоиться.
- Глубина переживаний определяется особенностями личности. Ребенок учится нервничать, глядя на других. У тревожных родителей, дети вырастают тревожными личностями.
- Чрезмерные переживания бывают вызваны неуверенностью в себе, усталостью, негативным опытом прошлого, превышением значимости событий и другими причинами.



Развитие внутреннего равновесия

Человек нервничает, когда ощущает угрозу существованию. Физиологические реакции при сильном волнении призваны активировать скрытые резервы организма для борьбы с неприятностями. Сердце начинает биться быстрее, чтобы мышцы пришли в тонус, а кровь лучше циркулировала, снабжая мозг кислородом.

Когда человек сильно волнуется и не знает, как себя успокоить, он либо ведет себя пассивно, растерянно и испуганно, либо агрессивно и несдержанно.

Это может быть опасно и для самого человека, и для тех, кто находится рядом.

Самое главное для выживания в обществе – уметь поддерживать внутренний баланс, иметь собственное мнение, независимый взгляд на ситуацию, спокойное восприятие действительности.

- уметь сохранять внутреннее равновесие.

Что нужно, чтобы сохранять внутреннее равновесие?

- ✓ Уверенность в себе. Ты себе друг. Ты можешь контролировать себя. Ты можешь себе доверять.
- ✓ Стремиться взять ситуацию под контроль. «Если не ты принимаешь решения – значит их принимает за тебя кто-то другой»
- ✓ Посмотри на ситуацию со стороны. Состояние внутреннего равновесия предполагает малую степень безразличия. Нужно стать сторонним наблюдателем происходящего события, заинтересованным, но не вовлеченным. Это позволит сохранить спокойствие и здраво принимать решения.

Шаги на пути к спокойствию

Человек больше всего нервничает в ситуации неопределенности. В любой волнующей ситуации нужно разобраться. Как быстро успокоиться, если не понятно, что происходит? Знания придают человеку уверенности в происходящем.

1. Прояснить ситуацию – первый шаг к душевному спокойствию в конкретной обстановке.
2. Вторым шагом является использование методов саморегуляции, чтобы быстро и трезво размышлять в сложной ситуации.
3. Третьим шагом – анализ происходящего и принятие решения о способе действия.

Если угроза, реально существующая или потенциально опасная, нужно уметь легко и быстро привести мысли и эмоции в порядок, чтобы принять меры по ликвидации опасности или уходу от нее.

Волнение не позволяет мыслить трезво, замедляет реакции, не позволяет логически мыслить, делает фразы сумбурными и несвязными. Чтобы избавиться от лишнего волнения можно воспользоваться методами самостоятельной регуляции психического состояния.